

1亿人背上“甜蜜负担”，5类人要小心

四种办法可筛查 防控重点在于预防并发症

11月14日是第十个联合国糖尿病日，今年的主题是“共同关注糖尿病”。我国糖尿病患者总人数达1亿且不断增长。根据世卫组织的统计，全球糖尿病患者数量已经从1980年的1.08亿增加到2014年的4.22亿。专家指出，防控重点在于预防糖尿病并发症。

糖尿病已成为严重的公共卫生问题。国家卫生计生委研究数据显示，糖尿病是严重威胁我国居民健康的四大类慢性病之一，致残致死率高，也是引发多种疾病的独立危险因素。数据显示，我国糖尿病患者的知晓率、治疗率、控制率仅为三成左右。

据世界卫生组织统计，糖尿病并发症高达100多种，是目前已知并发症最多的一种疾病。

临床数据显示，糖尿病发病后10年左右，将有30%至40%的患者至少会发生一种并发症，且并发症一旦产生，药物治疗很难逆转，需尽早预防糖尿病并发症。

哪些人群会让糖尿病找上门来？临床数据显示，肥胖或超过理想体重20%的人群，有糖尿病家族史、有高血压史的人群，工作生活压力大、久坐不动的人群，每天吸烟10支以上的人群和有分娩巨大儿历史的妇女等是糖尿病发病高危人群。

专家表示，在日常生活中，筛查是否患上糖尿病的方法：一是观察体重和腹围，因为糖尿病跟BMI（身体质量指数）值的增加密切相关；二是血压；三是血糖，可通过手指采血；四是定期检查视力。 ■综合新华社



花鸟画名家 邀请展首进社区

11月13日上午，长沙市开福区捞刀河街道彭家巷社区，社区居民和书画爱好者在参观花鸟画展。当天，由开福区、长沙市花鸟画家协会主办的全国花鸟画名家邀请展首次进社区展出，共展出50幅名家作品，让居民在家门口就能欣赏到全国花鸟画家的作品。

记者 田超 摄

健康提醒

疾控专家制定“专属方案”

专家表示，健康饮食、经常锻炼身体、保持正常体重和避免使用烟草，可预防二型糖尿病或推迟其发病。糖尿病可通过治疗，其并发症也可通过膳食、身体活动、服药和定期筛查和治疗得到避免或延迟出现。

糖尿病人如何开展合理的健康运动？疾控中心专家制定糖尿病人的运动专属方案，为庞大的病人群体支招。

在家时，体会劳动乐趣，避免长时间坐在电视前，少用遥控器，经常走动，将散乱的家庭

用品整理好。外出时，增加步行的机会，能爬楼就不要坐电梯，能步行就少坐车。如果要开车，试着将车停在远一点的地方。

工作时，避免久坐不动，使用小杯子，经常到茶水间倒水喝。如果和同事沟通，少用电话，直接走到对方面前。

此外，运动时间有窍门，需要相对固定，宜安排在餐后1小时再开始，利于血糖控制稳定。因此时血糖较高，运动不易发生低血糖。

■记者 李琪

高校师生救助昏迷陌生青年

本报11月14日讯“感谢湖南工程学院师生对素不相识的我伸出援救之手，挽救了我的生命！”今天，湘潭一企业员工李源来到湖南工程学院，辗转找到该校李增强老师和汪秀平、鲁玲玲同学，向他们送上了感谢信。

11月2日下午，22岁的李源和同事在湖南工程学院体育馆练习气排球，4点多，从体育馆二楼卫生间出来的李源突然昏倒在地，呼吸困难、意识模糊。正好坐在楼梯间休息的设计艺术学院环艺1604班学生鲁玲玲、汪秀平立即冲向倒地的李源。两位同学一

边打120，一边冲下楼梯寻找救援。

刚打完气排球正准备离开的外语学院李增强老师一听说情况，当即停下车指挥周围的同学帮忙把昏迷的李源抬上自己的车，将人送到医院抢救。

当得知李源是因为食物中毒加上剧烈运动导致突然晕倒之后，其家人和同事对李增强师生3人的紧急救援表示深深的感谢。“他们3人的紧急救援为李源争取了时间和生机。”因抢救及时，李源转危为安，并在医院的治疗下逐渐恢复健康。 ■记者 黄京 通讯员 熊龙英

结石名医诊室专家易成然：“纤维内镜无创取石”是被30万人验证的肾结石诊疗尖端技术

据临床数据显示，肾结石的住院病人约占泌尿外科病人的一半以上。针对肾结石的诊疗，医学界曾不断探索寻求更高效、人性化的治疗方式。直到纤维内镜问世后，“纤维内镜无创保肾取石”术成为肾结石治疗的主流技术。

“纤维内镜无创保肾取石”术是近几年医学界外科技术的革新成果，该术可经患者尿道逆行进入肾盂到达患处，将结石、肿瘤等病灶清除。适用于各种输尿管结石、肾结石、某些原因的上尿路狭窄梗阻和

肿瘤的手术治疗。尤其对一些特殊病人如体外碎石无效的肾结石患者、孤立肾结石患者、肾功能不全等结石患者，有着重大的意义。

据长沙京石结石病医院结石名医诊室专家组成员易成然介绍，纤维内镜无创保肾取石治疗无需开刀、打孔，对肾脏和肌体不造成损伤，能达到零创伤、痛苦轻、恢复快、体表不留疤等效果；且因纤维内镜可360°灵活弯曲，视野开阔取石无死角，解决了因术中残留致结石复发、继而再次手术导致恶性循环的弊端。

目前，经纤维内镜无创保肾取石治疗的各类泌尿结石患者已达30万例。通过对患者长期追踪发现，该术不但对患者近期和远期几乎无损伤，且比传统手术治疗而致结石复发的概率降低了90%以上。在湖南地区，该术已由长沙京石结石病医院独家引进并率先开展。

相关链接：即日起，拨打0731-82806120即可预约专家亲诊手术，或直约结石名医诊室特邀湘雅、省人医专家号，10元可查结石，手术费减免10%，术后80元结石成分分析获专业防复发指导。

湘潭市交通系统“两学一做”出成绩 全省“超限率”调查综合排第一

近日，从湖南省加强治理车辆超限超载工作领导小组办公室（湘治超办〔2016〕13号）传来捷报，湘潭市在2016年9月5日到19日“湖南省2016年前三季度站点超限超载率及综合考核调查评分表”中以99分的高分取得了全省的第一名。

这是湘潭市公路路政管理处、在市委市政府、市治超办和市交通运输局的正确领导和大力支持下，践行“两学一做”活动，强化党建建设，提高执法队伍素质，加大科技治超和站场建设投入，实现了此次全省货运车辆超限超载率及治超综合调查考核结果排名第一的好成绩。

今年以来，湘潭市对货运车辆的治理工作非常重视，投入了大量资金改建了湘潭市七里铺、易家湾两个治超站，新建了湘潭县吴家巷治超站、湘乡市栗山治超站和韶山市狮山治超站，并且根据省里的要求建成了市级

治超信息管理平台和各治超站的不停车检测系统，站场建设和科技治超的投入，为此次的综合调查加分不少。

市公路路政管理处承担着全市范围内治理超限以及治超站日常管理的日常工作，同时兼具督促、指导县（市）路政管理工作。今年“两学一做”活动开展以来，在市交通运输局党委的号召和指导下，深入开展“学习党章党规、学系列讲话，做合格党员”的学习教育活动，多次召开党员学习例会，组织党员去韶山重温“入党誓词”，让路政处的全体党员增强了凝聚力和战斗力，提升了全处执法队员的整体执法水平和队伍素质，为此次站点货运车辆超限超载率调查争光添彩，路面超限率控制为零，保证了没有失分。

同时，湘潭市路政处设立“0731-55599107”的超限超载举报电话，每天24小时值班接听举报电话，对举报属实、查处结案的举报案件，给予举报人500元以上的奖励。这一举报奖励

制度的出台，更是让超限超载车辆毫无藏身之处。

今年9月21日，国家五部委的治超新规实施以来，湘潭市按照全省治超工作统一部署和要求，建立健全路政、交警联合执法机制，加快完善交警驻站基础设施建设，进一步深入践行“两学一做”活动，加大路面执法力度，强化源头治理、持续发力，高压治超，保障湘潭市民的平安出行！ ■陈步红 陈江山



图为湘潭市副市长陈小山深夜在市路政处调研市治超工作。

又是一年侗族传统“吃冬节”！又是一年狂欢节！通过侗族龙头古侗寨景区内芦笙飞扬，侗舞翩翩，糯米子粥飘香，酸肉沁人心脾的香味。“吃冬节”来了，侗家人开始过上了自己民族特有的新年。喝“拦门酒”、观侗族歌舞表演、打糍粑、吃“合拢宴”……这个“吃冬节”嗨翻了天。

万佛山